

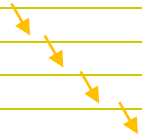




РАБОТА с ЭССЕ «Жила-была...» / «Жил-был...»

(алгоритм аналогичен алгоритму предыдущего дня)

Выпишите (из вашего эссе) в первый столбец таблицы ниже все ответы на вопрос **«и нужно ему/ей похудеть затем, что ...»** (обозначено в эссе соответствующим символом «желтое кольцо»)

и нужно ему/ей похудеть затем, что	и это важно для меня потому, что:
1.	  
2.	
3.	
4.	
5.	

Если пунктов в первом столбце больше, чем пять – добавьте необходимое количество ячеек в таблице. Не ограничивайте себя!

Подчеркните, в ответах, выписанных в первый столбец, что является важным. Иногда это сформулировано явно, иногда подразумевается. Например:

«Она снова будет гордиться собой» - важно гордиться собой.

«Ей нравится (да-да!) получать комплименты (а сейчас, получая их, она им не верит)» - важно комфортно чувствовать себя, получая комплименты, а возможно даже важно поверить в свою привлекательность.

Если некоторые пункты первого столбца так или иначе повторяют мысли и выводы работы предыдущего дня – не пропускайте их, сделайте с ними работу полностью – большая вероятность, что при этом может проявиться что-то, что было упущено ранее.

Аналогично работе предыдущего дня, во втором столбце продолжите фразу «и это важно для меня потому, что_____». А затем, продолжите ее дальше «а это (имеется в виду то, что вы только что дописали) важно для меня, потому что....» и т.д., пока не «доберетесь» до самой вершины мотивации (или самой глубины, кто как

чувствует), до самой главной ценности, до истинной причины. Отметьте ее для себя (обведите, выделите жирным, подчеркните или еще как-то). Например:

и нужно ему/ей похудеть затем, что:	и это важно потому, что:
1. Она снова будет <u>гордиться собой</u>	<p>гордиться собой важно, потому что иначе вообще все бессмысленно когда все бессмысленно, ни на что нет сил, ничего не хочется, поэтому важно иметь смысл, чтобы были силы</p> <p>важно, чтобы были силы, потому что тогда в жизни много чего можно сделать с удовольствием и легко</p> <p>много всего в жизни делать с удовольствием и легко важно, потому что тогда высокое качество жизни</p> <p>высокое качество жизни важно потому что это дает УДОВЛЕТВОРЕНИЕ</p>
2. Он будет <u>чувствовать себя</u> более <u>мужественным</u>	<p>потому что, он работает в мужском коллективе и там все «меряются» и явно более уверенные подтянутые мужчины с «кубиками»</p> <p>быть уверенным в себе важно, потому что когда он уверен в себе, он убедителен, да и просто приятно (тут задан доп вопрос – «от чего?»)</p> <p>потому что, когда он убедителен у него больше результат (сделок, подчиненные слушаются и пр.)</p> <p>потому что, когда у него больше результат, у него БОЛЬШЕ ДЕНЕГ (в ответ на вопрос «от чего приятно» - еще одна ценность проявилась ДОВОЛЬСТВО СОБОЙ)</p>

Приводимые здесь и далее примеры взяты из разных практических консультации с разрешения клиентов и без упоминания имен

Выпишите все **выявленные и выделенные ценности (причины)** и ранжируйте их по важности (номер один – самая важная):

Оцените, по шкале от 0 до 10 насколько сильное удовольствие вы получаете, когда ценность (причина), получившая **наивысший ранг**, удовлетворяется. Отметьте на шкале:



Обдумайте и запишите следующую фразу: «Для того, чтобы _____ (получить, удовлетворить ценность/причину) мне всего-то и нужно, что весить _____ к _____ (возьмите данные из формулирования вашей цели):»

Например, «Для того, чтобы **ЗАРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ ДЕНЕГ**, мне всего-то и нужно весить 91 кг к 20.04.2020»

И снова задумайтесь, стоит оно того или нет! Работу с материалами эссе продолжим в следующие дни.